

i s s u e

西貢·地區報

發行日期：07, Nov 2019

隔 星 期 四 派 送

14

雙 週 報

HoMemory

我家

看得見的人情味

我家·焦點

政府被揭 推動電動車不力 02/03

醫·家

深圳珍奶勁高咖啡因 1 杯 = 7 罐 Red Bull 07

型色·煮意

家中回味暖笠笠壽喜燒 11

封面故事

80後馬評人 馬場逐夢 14/15

f 我家 HoMemory

info@homemory.hk



繼審計報告於4月炮轟政府轄下電動車泊位被霸佔，申訴專員公署上月亦發表調查報告，揭示電動車公共充電設施不足，令市民無所適從。《我家》記者翻查馬鞍山及將軍澳的電動車充電位分布，發現兩區的政府設施均未有任何裝設充電裝置的公眾停車位，社區人士均批評有關部門推動電動車政策有欠積極。

政府再被揭 推動電動車不力



申訴專員公署上月發表報告揭示電動車公共充電設施不足。

馬鞍山將軍澳政府設施「零車位」

於大埔上班的馬鞍山居民陳先生早年購入一輛電動車，但因為屋苑未有設置電動車，他平日只能將電動車泊在恒安站旁的露天停車場，待下班回家的途中到科學園排隊充電。陳生慨嘆：「科學園好多老細車排隊充電，有時要排幾個鐘先叉到，排唔到嘅時候唯有揸車去新港城商場，入面有四個位，去碰下運氣，亦要喺商場閒逛，等叉完電先返得屋企！」

翻查資料，馬鞍山只有6個地方：包括5個私人屋苑（如新港城、迎海薈）及1個領匯轄下屋邨（領安商場）設有共21個可供公眾電動車充電的設施。其實，馬鞍山有不少政府設施，如馬鞍山泳池、運動場均設有停車位，但竟然一律未有配置充電車位。

朱煥釗：應考慮立法增充電設施

馬鞍山社區幹事朱煥釗接受《我家》採訪時表示，多次接到居民反映，居內的電動車充電設施嚴重不足，就以其服務的大水坑到錦泰苑為例，竟連一個電動車位也沒有。他認同要在政府轄下設施多安裝充電設施作配合，其次更要在政府屋邨、甚至領展等出售的屋邨停車場多下推廣功夫。若有關方面有欠積極，政府應考慮立法去增加停車場的電動車充電設施比例，配合全港電動車發展政策。

至於將軍澳的情況亦與馬鞍山相約，9個地方共

設有46個可供公眾電動車充電設施：包括8個私人屋苑（如將軍澳中心商場、將軍澳廣場）及1個領匯轄下屋邨（尚德邨）設有充電設施，細看之下發現，9個地方大多集中於坑口及將軍澳中心一帶；反觀寶琳站及調景嶺一帶，連一個可供充電的公眾車位也沒有。

政府設施方面，如將軍澳運動場、將軍澳政府綜合大樓，公眾電動車泊位一樣「歸零」，或多或少反映政府增設充電設施的積極性及主動性。

林樂儀：根本公眾車位都好缺乏

「呢區連車場都唔夠，只係得爛地停車場，又點會奢望裝到電動車位！」社區幹事林樂儀向《我家》表示，以其服務的將軍澳南為例，不僅欠缺電動車位，就連公眾停車位也十分缺乏。她坦言，現時區內只靠商場提供寥寥數個電動車充電裝置，根本不能夠成為足夠誘因，令居民轉駕電動車，「如果街坊知道有足夠車位，選擇買車嘅時候，就唔會買電動車！」

林樂儀續指，幾經爭取才在即將興建的將軍澳67區「一地多用」的新政府大樓爭取到300個公眾車位，紓緩區內車位問題，「但呢300個車位入面，我哋都質疑過，點解完全無提過當中有幾多個電動車位，部門只係話會返去研究！」



新港城中心只有數個充電位，經常泊滿充電的電動車。

沙田大水坑選區

候選人包括：朱煥釗、容溟舟

西貢海晉選區

候選人包括：林樂儀、趙志民、黎煒棠、劉偉卓、何金榮

馬鞍山、將軍澳
電動車充電位一覽

馬鞍山 共 21 個

新港城中心第 3 期

新港城中心第 4 期

迎海薈

馬鞍山中心

We Go Mall

領安商場

將軍澳 共 46 個

PopCorn 1

PopCorn 2

天晉 2

將軍澳中心商場

將軍澳廣場

日出康城—首都

東港城

海悅豪園

尚德邨

資料來源：環保署網頁（截至 2019 年 9 月）

業界促政府慎重
考慮 20 億資助
私人充電設施計
劃。20 億資助私樓設充電設施？
業界：最重要政府帶頭做

本港已領牌的電動私家車早已突破一萬輛，撇除由電動車廠商自設的專用充電站，整體公共充電設施數量追不上「出牌」增長，縱然政府在年初施政報告預計 2022 年會增加逾 1,000 個公共充電器，令總數增至 1,700 個。但現在平均每 5 架電動車爭 1 個充電位，加上非電動車霸佔充電位嚴重，成為一般車主改駕電動車的一大阻力。

「政府只係想扔一筆錢出去，等問題自己解決，但其實係要政府帶動、帶頭去做，成效先會好！」香港汽車會副會長江日雄質疑政府推廣電動車決心。他表示雖然 2019 施政報告推出 20 億推動電動車計劃，但計劃其實只是在 3 年內，資助為數約 6 萬個私人住宅停車位設置充電基礎設施，若將 20 億平均分配，即每個充電設施資助約 3 萬多元。他認為以現時電動車的續航力計，平均每個車主只需每星期充電一次，而其餘時間充電設施因屬私人擁有，不會開放公眾使用關係，則會長期空置，以致浪費設施及公帑。



馬鞍山有司機只能把電動車泊在露天車場，而未能充電。



馬鞍山運動場設有停車位，惟一個電動車位也沒有。



寶琳的新都城中心，並未設有可供公眾充電的電動車泊位。



將軍澳只有 46 個公眾電動車充電設施。

馬鞍山海濱長廊遠眺八仙嶺、涼風送爽，是居民日常緩跑散步的熱點，惟《我家》記者發現海濱長廊的木道擺設多個寫有「路面不平」的雪糕筒將長廊收窄阻路，筒下多塊木板蹣起或崩裂，遊人及跑步人士經過也要繞道而行，隨時令人絆倒橫生危險。



馬鞍山朋友注意 海濱長廊木道爛落咯咯

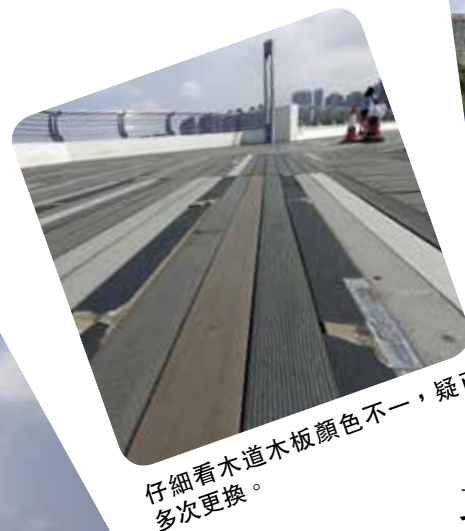


馬鞍山海濱長廊大多數地方以石磚鋪設，惟兩處鄰近展望台的轉角位、近馬鞍山公園共約 100 米的路段卻鋪設木道，並由康文署管理。該路段屬海濱長廊第 2 期，於 2010 年落成，長廊木道部分當時耗資 100 萬元興建。細看下發現，木道以木纖維混合塑膠而成的再生木板鋪設，木板顏色不一，木道兩側大部分木板已經蹣起或崩裂，部分把木板釘在底架上的螺絲更凸起，情況惡劣。其實早年已有傳媒報道指木道路面不平，保養欠妥善下爛路處處，似乎至今仍未見有顯著改善。

靠近海邊夠晒正 跑步者眾

事實上馬鞍山海濱長廊亦設有緩跑徑，但因緩跑徑非設於海邊一方，而且斷續不能完整連接錦泰苑到烏溪沙一方，再加上日前仍有部分緩跑徑正在維修而封閉，因此有不少跑步的市民捨棄緩跑徑，而轉到海邊長廊及木道跑步，康文署亦曾表示，木道損壞與太多市民跑步有關。

除了馬鞍山海濱長廊，鰂魚涌海濱花園及觀塘海濱花園，過往亦被發現木道有不同程度的損毀，即使相關部門曾作出修繕補救，但步道很快又再破爛，令



最新消息！ 木道將變身麻石地台

負責海濱長廊的康文署發言人經《我家》查詢後表示，近日發現馬鞍山海濱長廊部分木道破損，隨即安排相關政府工程部門跟進及局部維修。至於損壞較嚴重的地方，該署職員暫時在待修的位置上鋪上膠地墊，並以強力膠貼固定及張貼警告標示，以作臨時緩解措施。為徹底改善海濱長廊地面情況，相關政府工程部門已計劃更換環保木條為麻石地台，工程預計於今年 12 月開展，並於 2020 年第一季完成。

人質疑政府方面選料不當，浪費維修的公帑。

招文亮： 應更換更耐用物料

沙田區議員招文亮向《我家》表示，雖然馬鞍山海濱長廊不是專為跑步人士而設，亦有不少市民會沿海邊散步、看風景，但海濱長廊鋪設木道的路段，因面積所限旁邊均無設置緩跑徑，因此市民跑步時難免會取徑木道，無可避免令到木道承受的衝擊更大，因此他認為當署方一旦再換鋪新木時，要考慮更耐用的物料：「因為木板材料好難搵，一爛又要等好耐先整到，對行過嘅居民嚟講都有風險。」

招文亮認為，若果實際使用時市民是希望於海邊跑步，而木道又不適合用作跑步，在下次大型修繕長廊時，便應考慮換回石磚等材料。另一方面他亦提醒市民既然長廊有緩跑道，而其鋪設的有吸震彈性的物料更適合跑步，市民亦可多加使用。

除了木道凹凸不平外，招文亮表示，海濱長廊近期亦有樹木疏於修剪的問題，有居民反映有燈光被樹木遮擋而令部分路段變得昏黑，亦令跑步的人難以看清路面而增加危險，另外亦會引來蚊患等衛生問題，希望署方能一併改善。



沙田鞍泰選區

候選人包括：招文亮、鄭仲恒、湯子霈

曲奇禮餅 說心聲

Francesca & Giovanni以特色曲奇見稱，
可替顧客在曲奇上設計獨特的圖案，
更因應節日推出不同款式的曲奇應市，繪景言情，
在精緻的禮餅上說心聲，特別受到年輕一族的歡迎。



節慶糖霜曲奇

難講「我愛你」、「對不起」嗎？我們以糖霜曲奇為客人在寫上難以啟齒的說話。餅師最拿手畫節慶曲奇：新年的揮春曲奇、情人節的示愛曲奇、萬聖節的小鬼曲奇、聖誕節的薑餅人曲奇、婚慶的禮服曲奇...等。

鬆脆多口味曲奇

出品有多達二十款口味的曲奇餅，各具特色，而曲奇鬆脆好吃的秘密，除了選用了上等材料外，餅師在烘焙和製作上的用心，是無可置疑的。美食不要錯過，定要一一品嚐！



全港首創Cookie Pop

好朋友一齊拿著一支支棒棒曲奇細舔，真是倍添樂趣。棒棒曲奇花籃(Cookie Bouquet)是送禮佳品，常常帶來驚喜和哄動，一盆既可觀賞又可以吃的花束，常是Party檯上目光的焦點，真是令人覺得開心又實際。



電話：23935778/23935611/96133630
地址：沙田石門安心街19號匯貿中心16樓1612室
銷售點：石門京瑞廣場二期1樓141B3



香港僅餘的三條城中村即將會被規劃和改建成公共房屋。或許是時代的洪流令到這些傳統村落不得不消失，而作為九龍十三鄉其中一條歷史悠久的村落，茶果嶺到底有著怎樣的一段發展歷程，時到今日又有甚麼保留了下來，今期古蹟古鄉就帶大家一一細看。

茶果嶺村

茶果嶺，亦寫作茶菓嶺，位處於觀塘區油塘附近，有指是因為山上長有大量茶果樹（血桐），而蒸茶果時需要大量血桐的樹葉，故此稱為茶果嶺。牛頭角、曬草灣、茶果嶺和鯉魚門早年合稱九龍四山，是昔日用作石礦場的山丘及其附屬的鄉村，當中茶果嶺就以出產花崗岩和高嶺土而知名。

在第二次世界大戰後，亞細亞火油公司（蜆殼的子公司）將位處北角的油庫搬遷至荳草灣，此舉令到茶果嶺一時興旺。



茶果嶺村是目前香港僅餘的三條城中村。

古蹟資訊：茶果嶺村

地址：藍田茶果嶺道
級別：羅氏大屋與天后宮，
被列為三級歷史建築

前往方法：油塘港鐵站B出口，
沿茶果嶺道步行或
藍田港鐵站D1出口，乘23B或23C
小巴

碩果僅存的城中村

溫馨提示：村落仍有居民居住，大多歡迎遊人參觀，但參觀的時候敬請保持安靜。

九龍十三鄉

【古蹟的故事】

要介紹茶果嶺，就要先了解何謂九龍十三鄉。九龍十三鄉，簡稱十三鄉，是指一九六〇年代前舊香港四區（香港島、九龍、新九龍、新界）中，在新九龍十三條較大規模的鄉村，由最左的沙埔、衙前圍、竹園去到茶果嶺和鯉魚門等，亦即是今日大家所稱的東九龍地區。十三鄉早在宋朝就有先民居住，並陸續發展成大大小小的原住村落，加上數次戰後的難民湧入，把附近一帶的山地和農地一一發展，並搭建木屋寮屋，形成具規模的村落。



茶果嶺天后廟，現存最大的石砌廟宇，外形相當美觀

① 茶果嶺天后廟

茶果嶺天后廟舊廟在道光年間建成，在光緒十七年（1891年）重修，曾經在颱風中被毀，後來在1947年又因為油庫的搬遷而拆卸。現時的天后廟，是1948年所建，當中重建的石材不少是來自舊廟。

茶果嶺天后廟格局是兩進三間，是香港現存最大的石砌廟宇。與一般廟宇沒有太大的分別，除了主殿供奉主神天后，偏殿還有三尊神像，中間是魯班，兩旁是孔子和李準。廟宇正門有一對門神浮雕手工精美，屋脊的脊飾同樣栩栩如生。



② 求子石

天后廟門前有一對求子石，相傳只要向求子石誠心禱告，便可獲天賜男丁。



③ 羅氏大屋

茶果嶺定居的居民早年都是客家人，主要有鄧、羅、曾、黃和邱四大氏族。在二十世紀初，羅氏後人是該村的村代表，於是就在大街之上興建大屋，以花崗石砌成，並鋪上中式瓦片。大屋曾用作祠堂、塑膠工廠以及分租予外來租客。





不少年輕人有鋪「珍珠奶茶癮」，經常周末北上「打卡」，但飲得多珍奶除了易致胖，其咖啡因含量也不容小看。深圳機構最近檢測了「喜茶」、「奈雪の茶」等當地 10 間茶飲店，發現全部奶茶樣本均有高含量咖啡因，其中含量最高的一杯更等於 7 罐紅牛（Red Bull）。

醫·家

07, Nov 2019



根據深圳光明區消費者委員會的檢測結果，10 個茶飲店的奶茶樣本當中，以「米芝蓮」品牌的「經典絲襪奶茶（黑糖波霸）」咖啡因含量最高，每杯含有 365 毫克，相當於 7 罐紅牛的咖啡因含量總和（每罐約含 50 毫克咖啡因）；根據歐洲食品安全指引，成人一般每日攝取咖啡因上限為 400 毫克，即飲一杯「黑糖波霸」便差不多達每日攝取上限。

至於深受年輕人愛戴的「喜茶」，其「奶茶波波杯」樣本一杯含 178 毫克咖啡因，相等於 3.5 罐紅牛；而「奈雪の茶」的「凍頂寶藏茶」每杯含 136 毫克咖啡因，相當於 2.7 罐紅牛。

10 杯樣本 一半高糖

咖啡因具有提神作用，但過量吸收可致失眠，甚至有焦慮、腹瀉、心跳等徵狀，亦有機會導致骨質疏鬆。據衛生防護中心資料，孕婦和授乳婦女每日咖啡因攝取量不應超過 200 至 300 毫克，兒童則每日不應攝取超過每公斤體重 2.5 至 5 毫克的咖啡因。

除咖啡因以外，今次檢測的珍珠奶茶樣本有一半也屬「高糖」飲品，含糖百分比最高的是「一點點」的「波霸奶茶」，每 100 毫升含糖 9.3 克，「喜茶」的「奶茶波波冰」亦含糖 9.2 克，按香港衛生署《學生小食營養指引》標準，飲品每 100 毫升內含糖量約超過 7.5 克即屬「高糖」。以往研究顯示，吸收過多糖分易致心臟病、脂肪肝、高血糖、糖尿病等風險，對健康影響深遠。

深圳珍奶咖啡因勁高

一杯黑糖波霸 = 7 罐 Red Bull



10 間茶飲店檢測結果

品牌 / 飲品	咖啡因含量 (毫克/杯)	含糖量 (克/杯)
「米芝蓮」經典絲襪奶茶(黑糖波霸)	365	32.90
「大卡司」珍珠奶茶	179	40.95
「喜茶」奶茶波波冰 *	178	46.00
「KOI」黃金奶茶 *	168	58.50
「台蓋」金珠珠奶茶 *	140	52.00
「奈雪の茶」凍頂寶藏茶	136	35.40
「COCO 都可」珍珠奶茶 *	132	60.90
「YO!tea 有茶」經典紅玉奶茶	126	31.72
「一點點」波霸奶茶 *	116	59.52
「維星」鐵觀音珍珠奶茶	106	26.60

* 屬高糖飲料 資料來源：深圳光明區消費者委員會

愈幸福愈肥 熱戀情侶 平均變重13磅

很多蜜運中的情侶，都會不知不覺「發福」，原來這種「幸福肥」有得解釋。澳洲一項研究指出，感情穩定的情侶會變胖，平均增肥達 5.8 公斤（12.76 磅），即變肥是幸福的表現！

澳洲昆士蘭大學有一項研究探討情侶變胖原因，研究人員花了 10 年時間調查 1.5 萬人，結果分析發現參與者戀愛後平均增肥 5.8 公斤，而感情穩定的情侶，平均一年內亦會肥 1.8 公斤（3.96 磅）。

研究人員解釋，情侶間變胖主要有三個原因，一是經常有聚餐，比起單身時會多了很多社交場合，甚至融入對方家庭，飯局少不了；第二是被對方的飲食習慣影響，本身不愛吃零食的，可能也變得貪食；最後是情侶一起吃飯時，食慾會比單獨吃飯好，無意間會攝取過多熱量，引致肥胖。

當然凡事有例外，研究人員表示，若雙方都不愛吃美食，或許其中一方鼓勵另一方多做運動，「幸福肥」機率就會大大降低，因此談戀愛變肥也是可以避免的。



資優媽媽



專欄作者：陳靜茹

是媽媽，是醫師，是妻子，亦是女兒；以「寬容大度，能屈能伸」勉人自勉。

照顧過度活躍兒 7 大心得

一位幼稚園老師遇上過度活躍症學生，很感頭痛，問教於我。因着小姨生也是過度活躍兒，故詢其母心得，她給意見如下，供各老師、家長參考：

此症全名叫「專注力不足過度活躍症」，因孩子專注在其他聲音、別人行為、別人說話之上，所以常常看不見自己，因此常常迷失，亦常對施教作出反抗，照顧者要明白他們的特徵及加以支持，別只懂打鬧與責備。

1、放棄刻板：要善用活動教學，多使用遊戲方式，讓他們靈活地學會完成指令，學會在日常生活中的自我照顧，包括簡單如刷牙、洗面。

2、買一個叫人鐘：他們大部時間都像活在聽不到、

看不清的世界裏，所以這位媽媽買了一個叫人鐘（叮叮），讓兒子習慣聽到叮叮聲，就知道時間到了，知道要把手頭上正進行的活動停下來。若不，他們根本不知道何時要停。

3、貼出時間表：把生活時間表貼出來，讓孩子清晰了解甚麼叫「時間」。看時間表能幫助孩子按序工作與生活，知道完成一項工作後接着該做甚麼，從而學會時間管理。照顧者要常陪伴在側，指引孩子學習看時間表，指引孩子在各方面出現的困難。

4、座位的安排：因孩子對外界聲音很敏感，所以在熱鬧的學校環境，他們會比較失控，老師可以嘗試安

排比較乖巧或文靜的同學坐在他們身旁，很有效。

5、家居要安靜：在家中學習及教導時，也要保持環境安寧，使他們不易分心。

6、純音樂是好幫手：音樂治療對這些孩子有一定幫助，家長可買一些有助培養專注力的純音樂光碟，在家中靜靜的播放，使孩子內心寧靜和安穩。

7、勇於尋求專業援助：包括精神科醫生與註冊心理學家，都能給你專業意見。單一方法效果並不理想，必須多管齊下。

常說小區裡面是沒有秘密的，街市的路面不好走、路邊的燈壞了、公園的設施掉了漆，這些細節逃不過街坊的精明眼。街坊們需要一個怎樣的環境、怎樣的傢、地區服務是否足夠，只有他們作為使用者才最有話語權。

居民訴病地區細微處

富康街市濕滑

行人理



陸平才至今已在當區三度當選區議員，今次再爭連任。
(陸平才 Facebook)



黃遠康在區內社區工作突出，今次決心擔當挑戰者。
(黃遠康 Facebook)

鄰近將軍澳運動場的富康花園，入伙約 21 年，屋苑內有不少休憩空間，許多居民閒時都會坐在長椅閒話家常。正在圍繞籃球場散步的李先生表示對區內環境尚算滿意，但對街市的情況較不滿：「街市那邊很髒，地板本身的設計不好，錯用磚塊，導致地面經常濕滑，居民走過時有滑倒風險。」記者隨著他的指引來到街市，踏進街市便看見地板上一塊塊剝落的地磚，凹凸不平的地面，還藏了不少污跡，感受到腳步易滑，難免成為李先生控訴的核心問題。

地板失修嚴重 屢次反映無果

街市內文具店店主亦擔心地板失修問題，文具店店主表示，其實已經多次反映，但始終沒人理會：「首先

要改善地板吧。多年來無人理！冷氣就改善過，以前無冷氣的。」同樣訴說地板問題的海味店店主鄭太，居住富康花園多年，她說：「老人家滑倒會很嚴重！地板和冷氣很差，雖然新裝冷氣，但很熱，空氣不流通，我們這些店主整日看店很辛苦，空氣很不流通。」

記者沿路走出街市外，眼見外面的行人通道堆滿貨物和發泡膠等垃圾，還有大量腐爛蔬果及紙皮包裝等。在街市外小公園坐著的婆婆透露：「我剛搬過來，但我看到街市的地板很滑，有很多貨物堆積，又污糟，我膝蓋不好，都不敢進入買餸。」

富康花園周邊有多間幼稚園以及中小學校，不時見到學生們在路上匆匆而過，放學的時候亦有不少小朋友在屋苑中央的健體及兒童玩樂設施遊玩。

學生訴求不少 要茶記自修室

記者在公園旁邊則遇見一位剛考試提早放學的中三學生 Tommy，問到他希望區內增添什麼設施，他很快回答說：「想要自修室，因為最近的自修室都要走到寶琳。如果可以，修理一下籃球場的歪斜籃球架，方便打球。」

此外，用餐費貴一直是將軍澳區內的重點民生問題，而富康花園雖然鄰近將軍澳廣場以及尚德商場，但區內店舖面積窄小，因此能提供充裕座位的食肆不多。正前往街市買午餐飯盒的林同學，希望區內增添更多能坐下慢慢吃飯的平民化餐廳，他指出：「這邊的茶餐廳不多，比較多是外賣店，如果走過去商場那邊就要捱貴餐。」



富君選區

富君選區包括富康花園、君傲灣、天晉等屋苑範圍。根據 2019 年選民登記數字，富君選區現有選民 11,245 人，以 30 至 60 歲的選民為主。現任區議員陸平才上屆以 2,087 票當選，得票率為 54.9%，較對手多約 10%。

閒話·家常

07, Nov 2019



李先生對街市的情況頗為不滿。



文具店店主表示已經多次反映地板問題。



海味店店主鄭太訴說街市空氣不流通。



Tommy 希望修理一下籃球場的歪斜籃球架。



富康花園內的街市地板長期失修，踏進街市不難看見地板上一塊塊崩裂的地磚。



籃球場場地不理想也是區內年輕人關心的問題。



街市外通道擠滿垃圾。



已入伙逾 20 的富康花園隱藏著不少地區問題。

熱血新丁 VS 三屆議員



富君選區現任區議員是聲稱獨立民主派的陸平才，自 2007 年以來已連續三屆當選。

陸平才——連續三屆當選 巧合常捲是非

身為教師的陸平才，每次選舉前後都巧合地幾乎傳出各種糾纏不清的新聞。其中在 2007 年，一間自 2001 年開始承辦富康花園清潔服務的清潔公司，借用另六名清潔工人名義，虛報在富康花園工作，於四年間共騙清潔費逾 100 萬元。當時陸平才是富康花園業主立案法團主席，曾遭前任主席吳錦耀批評賬目不清。至上一屆區議會選舉，即 2015 年，陸平才所屬的將軍澳民生關注組與民主黨出現多區「撞區」的情況，結果原本「稱兄道弟」的「泛民朋友」為爭位而反面。而陸平才在該次選舉前夕，更因被指控脅逼新民主同盟的參選人「棄選」而被人到廉署舉報，真可謂是非不斷。

黃遠康——勵志減肥百磅 一心服務社區

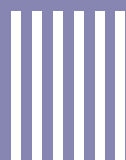
另一名參選人黃遠康，是一名地區工作者，工聯會成員，雖然年紀輕輕，但因為其工聯會的招牌以及長時間的地區服務，予人成熟穩重的感覺。為了要做社區服務，曾是「肥仔」的他早前接受訪問時透露自己透過健身減下了 100 磅，只因為想有一個好一點的形象；他一直關注地區設施不足等問題，曾以輪椅代步，只因為想親身感受區內無障礙設施不足情況，並據此向相關部門反映，表現相當熱血。面對近月社會事件，在中大政治及行政學系畢業的黃遠康亦毫不含糊立場，主動、清晰地在社交平台上表達意見。

西貢富君選區

候選人包括：陸平才、黃遠康



《我家》是一份地區報，記載社區大小事，筆錄街坊日常事。如果你有不平事、有突發事、有開心事……只要「有料」，我們就歡迎你「報料」！另外，如果有嘢想在《我家》同家人分享，不論是文字、照片抑或是你畫嘅畫，都歡迎向我哋投稿！當然，如果商戶想傾合作，也可以隨時聯絡我們呢！



溫啓明接到街坊通知後即時趕到現場了解。

景榆樓住戶 連環被困升降機

11月1日晚上約8時，西貢區議員溫啓明收到街坊通知，指景榆樓有住戶被困升降機內。溫啓明表示，當時第一時間趕往現場了解，初步懷疑與中電一條電纜出現故障有關，幸好消防員很快到場，在6號升降機救出

一位住戶。

不過，事情原來並未完結。在消防員離場後，發現

有另外兩位街坊仍被困在1號升降機內，於是再次報消防出動拯救，兩名住戶足足被困長達一小時有多，幸好最後並無大礙，虛驚一場。

溫啓明向《我家》表示，對於今次疏忽事件，實在極之不能接受，將會去信有關部門要求調查及檢討有關程序，保障街坊出入安全。

西貢景林選區

候選人包括：溫啓明、張偉超、林咏然

譚領律回收了近800個生果網。

減塑大行動 回收生果網

不少街坊都有回收舊物、循環再用的良好習慣，原來平時包裹在生果外的「生果網」也可以回收。

西貢區議員譚領律的辦事處，由九月開始，向街坊收集可以回收再做的「生果網」，推動減少塑膠的社區教育。譚領律表示，多謝街坊的支持，



第一批近800個生果網，已於十月下旬送往接收回收塑膠的社區團體。他還表示，日後辦事處將會繼續推動不同類型的環保工作，大家也出一分力。

西貢翠林選區

候選人包括：譚領律、蔡明禧

將軍澳海水化淡廠 首期工程撥款 77.3 億

立法會財委會日前通過建造將軍澳海水化淡廠約77.3億元撥款申請，用於首階段設計及建造費，以應對氣候變化帶來的極端乾旱天氣的影響。

據了解，海水化淡廠佔地8公頃，預計2022年第四季完

工，屆時每日食水產量將達到13.5萬立方米，並會預留空間，日後可按需要將每日食水產量提高至27萬立方米，預計每立方米食水生產單位成本大約是13元。



阿水廚房西貢開車仔麵店 無味精素湯底 + 三色薯餅

藝人司徒瑞祈（阿水）近年積極投身飲食業，其炸物小食繼慈雲山分店後，事隔兩年後再於西貢大埔仔村開第二分店，主打車仔麵，除了以無味精湯底、近20款配料吸引食客外，店內採開放式格局，可邊煮麵邊跟客人聊天。

店內的車仔麵可選素湯底，每日湯底均會不同，紅蘿蔔粟米湯、冬瓜粟米湯輪流推出，阿水更會親自挑選

蔬果，確保質素新鮮。他透露，自己素湯的小秘訣，是要在蔬果內添加果仁、腰果等堅果，湯底味道便會提升，餘韻帶甜香，像有淡淡肉香味。整煲素湯並無添加味精或食油，味道的確是比一般清淡，而且味道家常，難怪街坊一再回頭幫襯。據了解，現時約有10款素食配料可選，其中腐皮、紫菜、冬瓜等素味配料最能與湯底融合，若想點較濃味菜式，可試甜



店內採開放式格局。

酸齋，為清甜湯底添上點酸味。

雖然西貢分店暫時只開了一個多月，但阿水透露，已計劃開第三間分店，暫名「糖水哥哥」，但會堅持選址在非旺區，用以保留那份人情味。於繁華鬧市中，不妨到小店一坐，聊聊天，喘息一下，感受那份濃郁的人情味吧。



藝人司徒瑞祈（阿水）近年積極投身飲食業。

作者：聞西 Simon

簡介：任職金融界的美食達人，筆名聞西，報紙飲食專欄作家、食譜作者，最愛家庭小菜，尋覓人生美味



型色·煮意

07, Nov 2019



注意：

材料可以不用一次過加入，不過就要預備兩份壽喜燒醬汁，材料任君選擇，吃罷加入白飯及雞蛋做拌飯，精華所在呀！



材料：

- ①火鍋豬腩片
- ②茼蒿
- ③韭菜各 200 克
- ④板豆腐一件
- ⑤娃娃菜 150 克
- ⑥洋蔥半個
- ⑦蓮藕及雞脾菇適量

壽喜燒醬汁：

- 日式醬油及煮食清酒各 50 毫升、味醂 100 毫升。



難忘瀨戶婆婆土雞料理

上年第一次到京都，已愛上了這個地方；今年再接再厲趕在紅葉季節前出發，沒有討厭的人潮，也沒有吵耳的喧嘩，身心舒泰！去年住在一所日式老房子民宿，就像跑進了《阿信的故事》場景一樣，房子位處當地著名地標鴨川旁，水流清澈，兩旁長滿野草，正好為鴨子提供了一個安全的棲息地，早上起來泡一壺熱茶，坐在堤岸上，望着鴨子游來游去，煩惱盡除，至今仍然難忘！

令人難忘的還有在京都郊區經營農家土雞料理店的瀨戶婆婆，雖然她已年過 80 多歲，但仍然精靈活潑，養

雞落田全部親力親為，非常厲害！婆婆只提供備長炭烤雞肉及壽喜燒兩款雞料理，為了保證新鮮，土雞只會在客人到達前才屠宰，雞件分成不同部分，沒有半點調味，火候拿捏得準確，多汁又鮮味，還有雞肝燒得外脆內軟，好吃得過分！

再來就是壽喜燒，喜歡這種熱辣辣的法，雞肉、青蔥、茼蒿、豆腐等材料索盡甜甜的醬汁，最後沾上蛋漿享用，大家一邊喊飽卻一件不留，太離譜了！趁天氣漸涼，不如今晚就在家煮個壽喜燒吧。

家中回味 暖暖壽喜燒



做法：



1.

洗切好各樣材料。



2.

混合壽喜燒醬汁。



3.

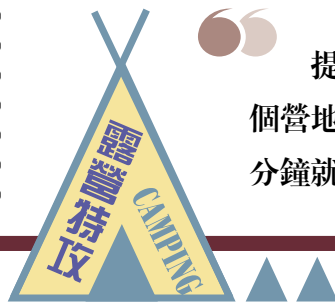
慢火燒熱平底鍋落油，炒香洋蔥絲及韭菜。



4.



加入壽喜燒醬汁，再將所有材料整齊排在鍋裏，然後加入 150 毫升水，冚蓋煮滾，炆煮數分鐘便可。準備手提式石油氣爐，將鍋移到爐上，以最慢火邊滾邊吃。



提起露營，很多人會在想：「預咁多嘢，又要行咁遠，不了。」其實，香港有一個營地毋須遠行，落巴士幾分鐘就到，自駕亦得，更方便，大量免費泊車位，落車 1 分鐘就到，去吧！

便利之王

扶輪公園營地

位於大帽山之麓的扶輪公園營地，可算是最近市區的露營地點。若是在荃灣站出發，無論是搭巴士或自駕，車程都只不過 10 分鐘。而最重要的步行距離，簡直令懶人振奮，巴士站落車 5 分鐘，自駕落車 1 分鐘，就可以開始搭營玩樂。而營地旁更有知名的大帽山茶水亭作補給，最笨重的飲品食水可以減帶，未出發壓力已減低一半。

繞一圈家樂徑，親親大自然吧！

芬芳營地命名之由來

扶輪公園營有個別名，名為芬芳營地。據漁護署資料顯示，營地四周皆種滿諸如米仔蘭、桂花、含笑等植物，而這些植物均會散發芬芳香氣，別名的由來大概如此吧，如果在花香包圍的氣息下露營，不妨等待花期之時光臨。

打點好後，可以開始日間活動，親子行的話，不妨帶孩子參觀旁邊的大帽山郊野公園遊客中心，可了解一下全球及香港的氣候變化所帶來的影響，增加孩子對環保的感受性。營地旁邊是大帽山家樂徑，短短的 20 分鐘就可繞一圈，被山林包圍的空氣就是更清新，盡情呼吸吧！途中有扶輪公園觀景台，不過四周佈滿樹木影響視野，有航拍機的話就可看到青衣荃灣一帶美景。



營地旁邊是知名的大帽山茶水亭。

夜探大帽山觀景台

由於營地鄰近市區，所以入夜後的光害較強，打算欣賞夜空的朋友可能要失望了，但漫漫長夜，不妨花 45 分鐘慢步至大帽山觀景台欣賞香港北最美夜景，夜空、星光及城市交織一起，令人樂而忘返呢，回程落斜較輕鬆只需 25 分鐘。回到營地，好好享受野外的一餐，入睡前再忘我地跟一眾好友開懷言笑……

眼睛再次將開，就是金光燦爛，美好的晨光提醒眾人這是離去之時。



在大帽山觀景台欣賞香港北最美夜景。

扶輪公園營地可算是最近市區的露營地點。

營地資訊

設施：燒烤爐、檯、櫈、污水穴

衛生設施：標準洗手間

水源：水喉

營位數目：約 20 個

交通方法

巴士：如心廣場總站或荃灣站乘 51 號九巴在大帽山郊野公園站下車步行 5 分鐘

自駕：營地旁邊就是大型免費停車場，除了特別節日，基本上都有車位。

明生旅遊團

專欄作者：項明生

深度旅行專欄作家、電台及電視主持，作品多次榮獲「十大好書」、「金閱獎」最佳書籍、電視台收視冠軍。



今年坐升呢 Medallion Class 的公主郵輪遊阿拉斯加。

海上地球村——郵輪船員的故事

郵輪船員的故事，就像舞台劇的幕後花絮，永遠都有意想不到的驚喜。邁向地球村的年代，愈來愈多年輕人變成世界公民。廿幾年前，明珠台曾經播過一套美劇《Love Boat》，就是以公主郵輪為背景的戀愛故事。想不到，今時今日這種機會，也是屬於中國年輕人的！

在公主郵輪上吃完晚餐我都會到處逛逛，當作散步。在船中間的商店街，遇上來自內陸的河南小伙子 Troy，已在公主郵輪上五度續約，仍然興致勃勃，講起今年最開心的大事，莫過於由紐約出發，45 天環繞中南美洲，最後到達洛杉磯，讓他

去了十幾個中南美國家。

甫抵達洛杉磯，他馬上去唐人街打邊爐，因為連續個半月的西餐，人不想家但味蕾已經十分思鄉，我發現這是華裔船員最不習慣船上生活的一個原因。半年合約完成後，他有兩個月的假期竟不是直接回家，而是直接飛去重慶，就是為了吃麻辣火鍋，吃到飽才坐高鐵回老家河南！

去年坐公主郵輪的皇家公主號，漫遊英倫三島；今年坐公主郵輪阿拉斯加號，居然遇上同一艘皇家公主號！但這艘船已經經過大裝修，升呢做 Medallion Class！真正是“Come back new”（公主郵

輪的廣告語）！

3,560 名乘客的郵輪，以前的經驗 Check in 都非要半個鐘頭不可，這次只需五分鐘，轉眼已經上到房間休息了，多得公主郵輪的獨家穿戴式裝置：Medallion，和傳統郵輪的門卡不同，硬幣大小的 Medallion 內置一枚小小的芯片，可以取代傳統房卡開房門，可以船上支付費用，內含虛擬管家，可以代為點餐，還有 Location base 功能，可以讓迷路的乘客找到房間。



在郵輪上偶遇河南小伙子。

深圳的城市面貌，感覺與香港很相似，都是一棟棟高樓大廈、商業樓宇，休閒娛樂就在大商場裡面，吃喝玩樂都齊全了。然而，現代都市人，更嚮往的往往是尋覓一片寧靜、一片綠洲。今次介紹的，正正是「城市中的綠洲」。



Angel. F
自由撰稿人，咖啡迷，偽文青。

打卡只是一瞬間，情感交流才是永恆感受。

遊走大灣區

07, Nov 2019



上深圳尋「綠洲風情」 寧靜中吃一口喝一杯

Gaga Garden 森系後花園

經常去深圳的朋友，應該對「Gaga 鮮語」不陌生，其最出名的就是各種水果茶，其品牌旗下還有萬象天地的 Gaga Chef 都獲得一致好評。而近期又搞搞新意思，打造可飲食喝酒的拍照聖地 Gaga Garden。

Gaga Garden 位於蛇口 G&G 創意社區外圍，超高的落地窗，空間感非常強，滿眼的綠植環繞在周圍。跟 Gaga Chef 的藍色調不同，Gaga Garden 以綠色為主調，從環境、家具、餐具，各種綠色調和微微的工業風相結合，沒有違和感之餘，更似身處大自然之中。餐廳有室內室外兩個區域，室外就是花園，整齊排列的座椅，這種城市森林風裝修風格，為喧囂城市中開闢一片靜謐之地。

雖說是打卡聖地，但食物出品的水平亦很高，例如牛油果多士、松露薯條等，都是評價很高的必點之選。不過價錢方面，就與香港的 café 很接近，無酒精飲品約 30 至 40 元人民幣一杯，而小食和主食則 40 至 80 元人民幣不等，所以人均消費都要約 100 元人民幣。



Gaga garden 食物出品水平很高，例如牛油果多士、松露薯條等，都是評價很高的必點之選。

Gaga garden

地址：深圳市南山區招商街道水灣社區荔園路 9 號 201(風火 G&G 創意社區內)

營業時間：上午 11 時至深夜 12 時

交通：地鐵 2 號線水灣站 D 出口步行約 600 米

IH Café

地址：深圳市南山區蛇口太子路碧濤別墅 10 號

營業時間：上午 11 時至晚上 10 時

交通：地鐵海上世界站或蛇口港站步行約 500 米



Gaga garden 以綠色為主調，這種城市森林風裝修風格，為喧囂城市中開闢一片靜謐之地。



IH Cafe 食品賣相討好，打卡一流。



IH Café 在深圳有數間分店，這次介紹的分店，裡面每一個地方都可以影到靚相。



IH Café 別墅咖啡廳

香港去南山蛇口一帶其實不算太近，不妨多去幾個打卡熱點。今次要介紹另一間同樣位於蛇口的網紅咖啡店 IH Café。

IH Café 在深圳有數間分店，而蛇口這間分店位於一個美國人聚聚的別墅區，由一棟有花園的別墅改造而成，結合了藝術和少女風，裡面每一個地方都可以影到靚相，店內還準備了不同的道具，例如大草帽等，讓你慢慢影相。

其中最著名的，就是庭院內一條純白色的樓梯，雖然不算高，但由於旁邊佈滿綠色的植物，而樓梯頂端沒有任何「目的地」，所以「低炒」拍攝就可以做到天梯的效果。雖然來打卡的顧客絡繹不絕，但大家都很守規矩排隊等候，所以要拍到一張天梯相完全沒有難度。

至於食物方面，賣相實在討好，打卡一流，但質量方面，就見仁見智了。

既是花園的感覺，又有點國外度假感覺，坐在花園裡，暖暖的陽光

加上和煦的微風，就是一種能让你停下腳步的愜意。週末去深圳覓食，不妨放慢腳步，體驗一下城市裡的一小片綠洲。

順德老菜式 獅城尋新味

一別數年後，再次來到新加坡探好友，同時亦趁此與良廚益友莫傑強師傅一敘。與師傅相識緣於九龍香格里拉酒店的老牌粵菜「香宮」，替品牌摘下《米芝蓮》二星殊榮之後，便回到新加坡重新執掌當地的「香宮」，為集團的粵菜品牌重新定位。猶記得昔年隨主理人到當地市場購買海鮮食材，然後拿回酒店炮製一頓地道的坡式胡椒蟹，除了味覺回憶外，更是難得的文化交流。

今次與好友再訪「香宮」，又是一番新感受。「新」是因為師傅為傳統順德菜的品類，重新設計為遊客亦懂得欣賞的精品宴客料理，比方昔日家廚款客名饌「鳳吞燕」，用工夫把鴿子退去骨後，鑲以高湯煨至夠身的燕窩，這一款燉湯就連長於大戶人家的好友亦報以會心微笑。

我們正擔心七葷八素難以消化，畢竟傳統順德菜碟頭不小，幸然師傅把菜式精緻化，就算是胡椒炒肉蟹亦能改成「位上」，當晚巧遇一位微服出巡的意籍大廚，他亦盛讚是令人稱心的設計。

席間談起季節料理是否在當地亦流行，師傅笑言，新加坡雖然四季如一的熱同好熱，但是時令食材亦受老饕歡迎。入秋後的大閘蟹，在良廚演繹下製成金黃典雅的蟹粉，更有趣的是配上脆皮花膠，這是香港掀起的潮流流行吃法，令名貴海味添上季節鮮濃的「膽固醇」滋味。

香宮

地址：22 Orange Grove Rd, Singapore 258350
電話：+65-62134473

Isaac 的料理故事

專欄作者：Isaac

資深食評人，為興趣於 facebook 《公子糧倉》分享飲食考古故事。



可「按位上」的黑胡椒炒斯里蘭卡肉蟹。



古法鳳吞燕燉湯。



新加坡「香宮」行政總廚莫傑強師傅。



「翠河」、「精英大師」、「美麗傳承」……就算你從未接觸過賽馬運動，亦可能從電視新聞中聽過牠們的名字。香港的兩個馬場，沙田及跑馬地馬場，除了為香港人提供一個娛樂平台外，其實亦是許多真正有志投身「馬圈」者的尋夢園，「80後」網紅評馬人楊駿 Andrew，正是其中一員。

80後網紅評馬人楊駿

在馬場追逐的，是夢想……

20多年前，當時還在唸小學的 Andrew，第一次接觸賽馬運動，Andrew 說：「那是一個星期日的下午，我在廳中玩玩具，期間嫲嫲拿著馬經，叫我隨手圈一匹馬讓她買，當時社會科剛剛教到亞洲四小龍，赫然我看到一匹馬叫『加州小龍』，便叫嫲嫲買！最後『加州小龍』真的拿了冠軍，自此便愛上了。」其後，凌晨時份播的卡通片《龍珠》、《聖鬥士星矢》，他通通不看，只看同時間播映的《賽馬結果》。賽馬運動，對當時的 Andrew 來說，除了可以考眼光，亦是學習中文詞彙的機會，「許多馬名也很有趣，有卡通角色『格古樂』、『比卡超』，有小說人物『李逵』，我試過因為有些馬名不懂得怎樣讀，如『驟駢』、『驪驄』等，而走去查字典！」



當時不知怎樣入行，於是便修讀新聞系，希望畢業後，可以加入賽馬媒體。



中學畢業後，Andrew 選修新聞及傳播學系，為投身賽馬行業作預備，他說：「我對賽馬有濃厚興趣，很想將它作為

工餘時間，楊駿曾學習騎馬。





為了實現夢想，你必需時刻裝備好自己，終生學習，心態上，每一日都當日成最後一日去做！

在鏡頭前出鏡或許只是幾分鐘時間，但背後的汗水和努力卻不足為外人道。

07, Nov 2019



我的終身職業！」

要在馬圈工作及追夢，往往要等待機會降臨，本身「零人脈」的 Andrew 唯有努力裝備好自己。2004 年大專畢業後的暑假，Andrew 幸運地看到一家報館的馬經編輯有空缺，應徵後更順利被取錄。一切看似美好之際，惟幾個月後，該報章卻突然把馬經取消。Andrew 心想：「夢那麼快便要醒？」

幸好幾個月後，一家電視台聘請賽馬網頁編輯，令 Andrew 得以「續夢」，只是，2008 年 9 月，該網頁結業，令他的「夢」波瀾再起。「當時的心情實在有點沮喪，以為又一次要夢醒！但幸運地，當年的 8 月，我參加了馬會舉辦的『馬壇超新星』比賽，雖然我未能入圍，但未幾竟然收到馬會電話，問我有没有興趣到賽馬活動事務部工作，負責賽馬的市場推廣，因緣際會，我加入了馬會。工作期間，接觸了不少人、事、物，亦加深了對賽馬的認知。」

2014 年，Andrew 在 Facebook 創立了賽馬平台「楊駿賽馬專頁」，與一眾賽馬愛好者作交流，Andrew 坦言這是一個重要的里程碑：「那時候，很多網民只會在討論區發言，由於人數眾多，你說的東西如果較少人回覆，很快便會沉底，一個自己的專屬賽馬專頁，猶如創立了一個自家品牌，亦可聚集一班志同道合的朋友。」某天，朋友 L 先生建議 Andrew 可以在 Facebook 拍片加強互動，「他是我人生的其中一位恩師，他說的東西很管用！」

正正因為開了這個專頁，
令 Andrew 成為香港馬圈
中少有的「真網
紅」，至

今已擁有接近二萬名粉絲，這個數字，如果換轉是其他範疇可能是不值一晒，惟在同類專頁中卻已算鰲頭獨佔了。更重要的是，他因此得到電視台及大型報章給予機會，加入成為賽馬節目主持和撰稿，令 Andrew 的夢，得以延續至今。

楊駿小時候已愛觀看賽馬節目。

電視台節目後與其他主持人留影。

進行 Facebook 直播是家常便飯。

楊駿最欣賞的騎師是馬會一手培育的何澤堯。圖為二人合照。

楊駿因為工作機會，不時有機會與他喜愛的名駒合照。

相馬也相人「鬥心」先行

被問到哪匹是最喜歡的馬，Andrew 想也不想便說是「原居民」，Andrew 覺得「原居民」是一匹傳奇賽駒，鬥心強橫上陣全力以赴，每次牠出賽，Andrew 總留在家中，默默替牠打氣，牠曾七次代表香港遠征海外出賽，獲得不少獎金，而且一直馳騁至十歲（約人類的四十多歲）才退役。Andrew 第一次親睹「原居民」風采，就是 2003 年 6 月，當日正是牠榮休之時，對 Andrew 來說，「原居民」猶如他的「幸運御守」，2004 年應徵馬經編輯面試時，其中一個試題要撰稿，他正正寫了「原居民」！

談及最欣賞的騎師，Andrew 說是馬會一手培育的騎師何澤堯，「在賽馬活動事務部工作期間，曾擔任一些騎師、練馬師及馬主訪問的協力工作，其中一次就是訪問何澤堯，言談間我感受到他對勝利的絕對渴求、而且不斷努力去提升自己的競爭力、待人接物亦全沒有架子。何澤堯曾說過的一句『每一日都當成最後一日去做！』，這番話與我的座右銘相同，需知道，有些機會根本無『Take 2』！如果因基本功沒練好，而讓機會白白溜走，你將會後悔一世！」

最後問及 Andrew 對香港賽馬的期望，他希望馬主能夠多給予機會香港的本土騎師，因為他們是馬會培訓出來的精英運動員，基本功紮實，而且刻苦，能力上絕對可以和海外騎師分庭抗禮。他希望有一天，可以見到一眾香港的「本地薑」，在香港，甚至世界舞台上大放異采！

做網上節目可以訓練許多東西，如望鏡頭、說話的語調、速度，更可加強與觀眾的互動。

在香港的秋冬季，郊區的紅葉主要來自楓香、嶺南槭、野漆、烏桕和山烏桕。香港的秋葉一般在 11 月中開始轉色，12 月為紅葉高峰期，1 月中為枯葉落下。所以，各位想在香港賞紅葉的話，自 11 月開始就要留意各個紅葉景點的變化。這次精選數個紅葉景點，讓大家別再做「低頭族」，抬抬頭欣賞自然美景！



大棠坐擁全港最多最密集的楓香樹。

熱門賞紅葉聖地 大棠楓香林

紅葉數量：有數十棵楓香樹

周邊環境：大棠燒烤區、大潭水塘、自然教育徑、停車場

大棠坐擁全港最多最密集的楓香樹，每逢紅葉季節，整個楓香林會開滿漫山紅葉。雖然要行山，但沿路全為平路，行走容易，加上郊野公園有燒烤場及水塘觀景，有不少人扶老攜幼，更會帶同寵物前往！

建議行山路線：

大棠山道 > 大棠燒烤區 > 大棠自然教育徑 > 楓香林（原路折返），上下山大約 3 小時。

前往方法：

於港鐵朗屏站乘坐 K66 巴士，於大棠山道站下車並沿大棠山路車道一直上山。沿路有郊野公園指示牌提示楓香林方向，非常容易行。



紅葉樹只在水塘部分範圍，即是自然教育徑第二段位置，那裡種植了一整排楓香樹。

賞楓賞塘賞白千層 城門水塘

紅葉數量：主要集中在 2、3 號場，各有 3 至 4 棵楓香樹

周邊環境：水塘、白千層美景

入秋後，大家可以到城門水塘的自然教育徑第二段位置，會發現栽種了一排 3 至 4 棵的楓香樹，雖然紅葉量不算多，但與水塘的優美風景配搭起來，亦是令人目不暇給。看過了紅葉後，大家可以圍繞水塘行山，程度屬簡易級別，走訪種有多棵千百層的夾道，輕輕鬆鬆一次過欣賞城門水塘的紅與白。

前往方法：

在荃灣兆和街轉乘 82 號小巴，要留意周末或假期上山會出現長等車人龍，起碼要等 1 小時或以上方能上車。

留港睇紅葉

由邊度開始好？

紅葉隧道打卡聖地 香港動植物公園

紅葉數量：道路兩旁各有十數棵楓香樹，形成「紅葉隧道」

周邊環境：11 月有期間限定粉紅美人樹，適合觀鳥，園內有大草地

香港動植物公園所種植的楓香樹可算是繼大棠之後規模最密集的，公園內有一條紅葉路。紅葉樹種植了過半個世紀，極為茂盛高大，形成了一條「紅葉隧道」，非常適合各位到來打卡留念！加上，公園在市區中央，交通尚算便捷，更有大草地可讓大家野餐！

前往方法：

於中環 D1 出口轉乘 12 號城巴，或從港鐵中環站步行 15 分鐘往動植物公園。



香港動植物公園路邊種有楓香樹，走在其中，就好像置身於紅葉隧道，很有秋天的浪漫！



青衣公園湖畔的落羽松，有「港版加拿大湖景」的美譽，秋日陽光穿透針葉之時，落羽松變得金光閃閃。

湖畔紅葉靚景 青衣公園

紅葉數量：有種有二十餘棵落羽松

周邊環境：有草地，湖邊可以觀鳥

雖然青衣公園沒有種植楓香樹，但落羽松仍然搶眼。一排種植於湖邊，一到紅葉季節便猶如紅色屏風，吸引不少人前來公園內的草地野餐。但落羽松附近的草地不算太大，賞葉旺季可能略為狹逼。

前往方法：

公園距港鐵站約 3 分鐘步程，可以在港鐵青衣站 B 出口穿過青衣城，按商場指示牌前往接駁青衣公園天橋，穿過天橋便到達公園。